

SEANCE PPG

Circuit training (enchaînement d'ateliers en continu)

OBJECTIF

Développement de la capacité
aérobie
Renforcement général, train
porteur, ceintures scapulaire et
pelvienne

TACHE

Effectuer l'ensemble du parcours dans un premier temps
branche par branche sur une durée de 5' par branche,
puis dans un second temps enchaîner le tout pendant
une durée de 15'(chacun son allure).

Dans tous les cas, le départ de chaque branche se fait de
la zone de passage.



INSTALLATION / MATERIEL

Chaque branche part de la zone de passage

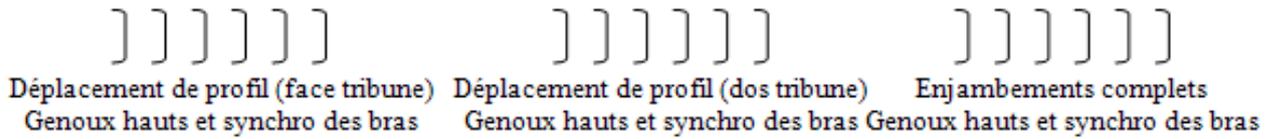
Branche 1 : 3 séries de 6 haies (h=0,56) de manière à faire 2 appuis entre chaque obstacle sauf la dernière série en 1 appui. 5m entre chaque série de haies.

Branche 2 : 4 Plots Départ/Arrivée pour course à VMA + 15 médecine ball

Branche 3 : 2 bancs suédois, 6 mini haies ou croisillons + 4plots

Branche 4 : 50 lattes. 10plots + 15 tapis de sol

Parcours 1



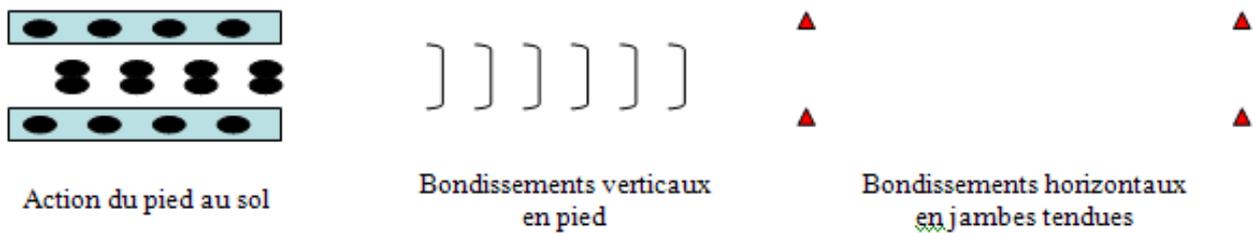
Parcours 2

60m à VMA

Parcours 3

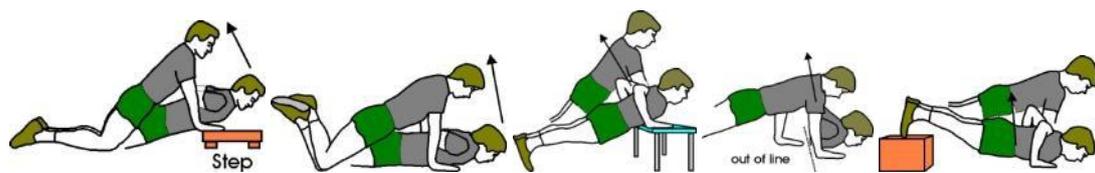


Parcours 4



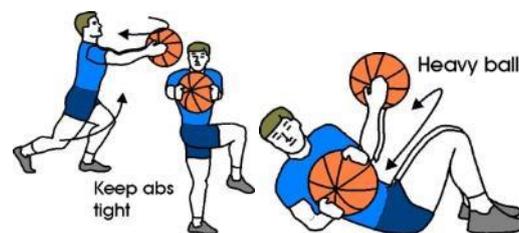
Atelier 1

Alternance entre 5 et 10 pompes classiques suivant le niveau et pompes belge pour la récup.



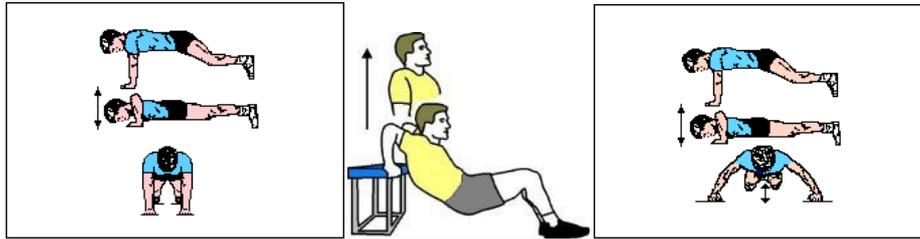
Atelier 2

A l'aide d'un médecine ball, marcher sur 10 mètres, bras tendus. Croiser les pieds et le médecine ball. Obliques en position semi-assise et croiser le médecine ball x 10 à 20.



Atelier 3

Enchaînement pompes prises larges, serrées et dips



Atelier 4

Allonger sur le dos, angle de 90° au niveau de l'articulation du genou, menton et ventre rentrés. Pousser sur ses cuisses avec ses mains le plus fort possible pendant 15'' à 30'' et repos équivalent au temps d'effort. Durée totale de 3'.



INTERVENTIONS-VARIABLES-EVOLUTION DE LA SITUATION

Un travail de Préparation Physique est nécessaire à nos athlètes. Décliné sous trois formes (générale, orientée, spécifique) elle permet aux athlètes de préparer leurs corps aux contraintes imposées par la gestuelle de la pratique athlétique et par l'exigence du rythme de la saison.

L'orientation du travail s'est faite vers un travail de PPG sous forme de circuit training permettant un travail aérobie en plus du développement des autres qualités physiques, qualité importante dans la résistance à l'effort, la récupération et la longévité de l'athlète durant sa saison.

Les ateliers mis en place ciblent le renforcement de la ceinture pelvienne et scapulaire quant aux transitions (parcours effectués avant de se rendre sur un atelier), elles privilégient le travail des jambes, des appuis et du rythme, fondamentaux en athlétisme. Durant sa formation, un athlète ayant acquis une excellente condition physique sera plus à même de gérer les traumatismes de la musculation (dernier vecteur de progression et non une fin en soi...).

Le mode de fonctionnement choisi permet à chaque jeune de s'approprier les exercices dans un premier temps puis, par la suite, il gère lui-même son rythme en fonction de ses capacités. Chaque intervenant devra veiller à la sécurité des jeunes sur les exercices de gainages et de pompes (le corps est notre seul véhicule durant le voyage de notre vie). Etant situé en début de saison l'important sera la répétition de l'effort dans la durée (endurance), cependant, pour les exercices de transition, renvoyer aux jeunes pratiquants la recherche d'une posture